

Kjenner du igjen ett eller flere symptomer, er det viktig å få støtte og hjelp så tidlig som mulig. Det vil kunne gjøre hverdagen bedre både for barnet og dere foreldre.

Både helsesøster, fastlege og lege på helsestasjonen kan tilby deg/dere samtale og oppfølging. Helsestasjonene har også tett samarbeid med psykologer som har kompetanse på dette området. Erfaring tilsier at du etter all sannsynlighet blir helt deg selv igjen, selv om du synes det tar tid.

Velkommen til samtaler på helsestasjonen.
Helsetjenester barn og unge.



BÆRUM KOMMUNE

Følelsesmessige forandringer i forbindelse med fødsel og barseltid



BÆRUM KOMMUNE

Denne brosjyren beskriver hvilke følelsesmessige forandringer som kan opptre i den første tiden etter at dere har fått barn.

Det er helt normalt å ha følelsesmessige svingninger i forbindelse med fødsel og barseltid. For de fleste dreier det seg om lettere følelsesmessig uro, men for noen blir det en tyngre tilstand som varer over tid.

Helsesøster på helsestasjonen vil snakke med deg om hvordan du har det på 6-ukers konsultasjon. Som utgangspunkt for samtalen får du tilbud om å fylle ut et enkelt spørreskjema. Ved behov får du tilbud om flere samtaler etter avtale.

”Blues” eller barselstårer

De første dagene etter fødselen går omkring halvparten av alle mødre gjennom en periode hvor de lett tar til tårene, følelsene svinger og man kan begynne å gråte uten noen spesiell foranledning. Dette er normalt.

Det er en stor anstrengelse for kroppen, både fysisk og psykisk, å føde barn. Dersom humøret fortsetter å svinge, så ring og avtal tid for samtale med helsesøster på helsestasjonen. Både hormoner og humør vil etter hvert stabilisere seg, men det er veldig individuelt hvor lang tid det tar.

Også den nyblivne far kan ha ulike følelsesmessige reaksjoner. Både mor og far kan oppleve at egne barndomsopplevelser eller angst for ikke å oppfylle foreldrerollen, kan være kilder til uro og bekymring.

Snakk med partneren din om hvordan du har det. Det er viktig å huske at dere begge kan bruke den sosiale støtten dere har i eget nettverk. Helsesøster snakker også gjerne med dere.

Hva kan man gjøre for å ta vare på seg selv i tiden etter fødselen?

- Sørge for nok hvile. Det er fristende å gjøre en del husarbeid når babyen sover, men dette kan vente. Du trenger ikke være en supermamma!
- Sørge for litt avlastning fra familie og venner. Ta imot den hjelpen du kan få.
- Sett grenser for besøk hvis du opplever at du blir sliten av det.
- Forsøk å spise regelmessig og næringsrik mat. Ikke sult deg selv for å bli slank igjen.
- Frisk luft og mosjon, helst hver dag, hjelper deg til å komme i form igjen. Dette har vist å være til god hjelp når man er nedfor eller deprimeret, og det kan også bidra til at søvnen blir bedre.

Tyngre følelsesmessige forandringer - depresjon

Noen kvinner opplever at de blir unormalt sårbare eller triste. Dette inntreffer vanligvis mot slutten av svangerskapet eller i løpet av de første 2-3 månedene, noen ganger opptil ett år etter fødselen.

Man kan ha symptomer som:

- Nedstemthet
- Redusert konsentrasjon og oppmerksomhet
- Engstelse og uro
- Irritasjon og sinne
- Søvnp problemer, utmattelse og smerter
- Redusert appetitt eller trøstespising
- Vedvarende indre stress
- Følelse av ikke å mestre situasjonen
- Triste og pessimistiske tanker om fremtiden
- Skyldfølelse og mindreverdigfølelse
- Redusert selvfølelse og selvtillit
- Redusert eller mangelfull morsfølelse